

# 泗水養生みそと エコープマーク品 をつかって 「みそ玉」づくり



忙しい朝の味方!!



取材協力  
女性部泗水支部 村上保代さん♪

**材料(4玉分)**

- ✳️ 泗水養生みそ …… 大さじ4  
～エコープマーク品～
- ✳️ ソフト花削りパック(かつお節) …1パック(2g)
- ✳️ カットわかめ …… 4g
- ✳️ 和風だし …… 1/2パック(約3~4g)

～追加具材～

- 麩 …… 12個

他にも白ごまやとろろ昆布などを使うとバリエーションが増えますよ♪

## 基本のつくり方

- ✳️ 具材を全てボウルに入れ、混ぜる。カットわかめが大きい場合、手で砕いておくと混ぜやすくなる。
- ボウルの中で4等分にし、ひとかたまりを手に乗せ丸める。4玉分できあがり♪

## 具材を追加

バリエーションを増やそう♡

**麩(ふ)**

- 基本のみそ玉に麩を1玉3個ずつ入れる。
- ころころ転がし麩を入れ込む。
- かんせい♪

**白ごま**

白ごまを小皿に入れ、基本のみそ玉を転がして白ごま入りみそ玉♡

**とろろ昆布**

基本のみそ玉にとろろ昆布を包み、丸めてとろろ昆布入りみそ玉♡

みそ玉はラップに1つ1つ包むと形もきれいで、使いたいときに取りだしやすいですよ♪包んだみそ玉をまとめてジップロックに入れ冷凍すれば長期保存もできます☆